



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BEZELYE

1 adet soğan
2-3 diş sarımsak
1 adet havuç
2 orta boy patates
4 yemek kaşığı sıvı yağ
200 g kıyma
2 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
3 su bardağı taze bezelye
5 su bardağı sıcak su

Soğanı yemeklik, sarımsağı ise ince ince doğradıktan sonra küp küp olacak şekilde havuç ve patatesleri de doğrayın.

Tencereye sıvı yağ alın ve üzerine kıymayı ilave edin. Orta ateşte kıymanın rengi dönene kadar iyice kavurun. Kavrulan kıymaya soğan ve sarımsağı ilave edin ve 2 - 3 dakika kadar kavurmaya devam edin.

Salça, baharatlar ve tuzu ekledikten sonra salçanın kokusu çıkana kadar 1-2 dakika daha sürekli karıştırarak kavurmaya devam edin.

İlk olarak sebzelerimizi doğrayalım. Bunun için soğanı yemeklik doğrayalım, sarımsağı ince ince keselim.

Doğranmış havuç ve patatesleri de ekledikten sonra iyice karıştırın. Ardından bezelyeleri de ekleyin.

Karışıma, son olarak su ekleyin ve tencerenin kapağını kapatın.

Kaynayana kadar orta ateşte kaynadıktan sonra kısık ateşte patates ve bezelyeler yumuşayana kadar pişmeye bırakın.

Pişen yemeği servis edebilirsiniz.

